



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Hildebrandt, Rolf

Asociación: Blau Weiß Büßleben

Dorsal: 943

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M40 (40-49 Jahre)

tiempo total: 54:15

velocidad: 11.06 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 498 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 430 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 142(de 178)

mejor tiempo en la categoría: 37:27

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:37	5:48	155	4:26	458	5:35	2.00	11:37	5:48	154	3:38	262	5:35
Runde	2.00	10:52	5:26	155	3:32	463	4:55	4.00	22:29	5:37	153	5:13	411	10:30
Runde	2.00	10:58	5:29	146	3:23	440	5:03	6.00	33:27	5:34	152	11:21	461	15:33
Runde	2.00	11:11	5:35	146	3:26	444	5:16	8.00	44:38	5:34	151	14:47	460	20:49
Leichtathletikhalle	2.00	9:37	4:48	95	2:09	268	3:47	10.00	54:15	5:25	142	16:48	430	24:36